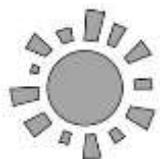
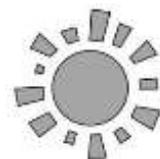


令和 7 年 1 月 8 日 ( 水 )



# 今日の南中給食



## メニュー

- ・ターメリックライス  
ごぼう入りキーマカレー  
(大お玉+しゃもじ)
- ・フライドポテト (はさみ)
- ・コーンサラダ (ぎざお玉)
- ・牛乳



## 今日の栄養メモ

キーマカレーは、カレーより<sup>すく</sup>少なめです。

<sup>かるくいっぱい</sup>軽く一杯から<sup>はじ</sup>初めてみてください。

今日から学校とともに給食開始です。今年もよろしくお願ひします。

冬休み明け最初の給食は、配膳しやすく、食べやすいキーマカレー

の献立にしました。お正月料理の時期も終わり、そろそろ、こういう献立

が食べたくなるころでしょうか。カレーのスパイスは疲れた胃腸の消化

を促し、体を温めます。

これから寒さ本番。空気が乾燥し感染症も流行しています。

手洗いはしっかりしましたか？ こまめに水分補給をして、よく食べ、

睡眠を適度にとり、体調を整えてこの冬を乗り切りましょう。